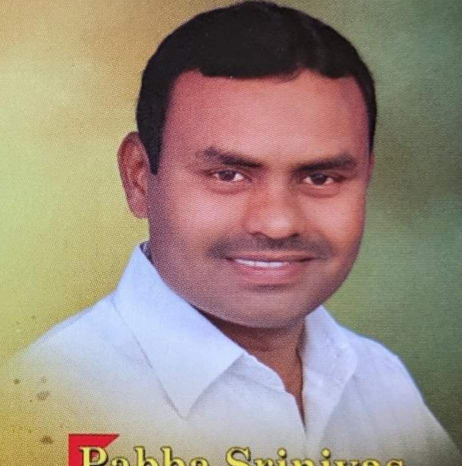
Pabba's RISE Publications®

మొదటి ర్యాంక్ సాధించడానికి

ముఖ్యమైన సూత్రాలు

PERSONALITY DEVELOPEMNT SERIES - I



Pabba Srinivas
Director
Pabba's Rise Publications
Editor & Publisher
TELANGANA VELUGU
73966 93368

అది
కాంపిటీటివ్ పరీక్ష అయినా
అకడమిక్ పరీక్ష అయినా
ఎంట్రన్స్ పరీక్ష అయినా
జీవితంలో ఎదుర్కొనే ఏ పరీక్ష అయినా
ర్యాంక్ సాధించాలనే ప్రతి విద్యార్థి (ఉద్యోగార్థి)
తప్పక చదవాల్సిన పుస్తకము

పిఎస్వీ

ముందు మాట

"మొదటి ర్యాంక్ సాధించడానికి ముఖ్యమైన సూత్రాలు" ఈ చిన్ని పుస్తకంలో విద్యార్థులు/ఉద్యోగార్థులు తమ జీవితంలో ఎదుర్కొబోయే పరీక్షలకు ఎలా సిద్ధంకావాలో తద్వారా ర్యాంక్‌ను ఏ విధంగా సాధించాలో, ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయకూడదో చిన్న చిన్న సూచనల రూపంలో వివరించడం జరిగింది.

సాధారణంగా ఏ విద్యార్థి/ఉద్యాగార్థి అయిన తమకున్న సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే ర్యాంక్ సాదించడం సులభమే. కాని వారి వారి అలవాట్ల వలన, వాయిదాతనం వలన, పనికి రాని వ్యాపకాల వలన, వారికున్న సమయాన్ని వృధాచేయడం జరుగుతుంది. తద్వారా వారు ర్యాంక్‌ను కోల్పోవడమే కాక అసలుకే మోసం రావచ్చు అంటే ఫేలయ్యే అవకాశాలు కూడా లేకపోలేదు. ఏదేమైనప్పటికి వ్రాయబోయే పరీక్షలలో మంచి ఫలితాలు సాధించడానికి ఈ చిన్ని పుస్తకం ఎంతో ఉపయోగకరం. నేర్చుకోవడం మీద అమితమైన ఆశక్తి ఉండి జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసే జ్ఞానాన్ని సంపాధించుకోవాలనే కోరిక మీలో ఉన్నట్లయితే ఈ పుస్తకం మీకు సరిగ్గా ఆపనే చేసిపెడుతుంది. అయితే ఒకమాట! **"గుర్రాన్ని చెరువు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళడమేకాని బలవంతాన దానిచేత నీళ్ళు తాగించలేము"** అనేది మీకు తెలుసుగదా, అలాగే ఇక్కడ రాశిపోసిన, నిర్మాణాత్మకమైన, ఆచరణశీలమైన ఆలోచనలను స్వాగతించడానికి మీరు మీ మనస్సును, హృదయాన్ని తెరవకపోతే ఎవరు కూడా మీకు సహాయం చేయలేరు. చివరకు ఆ భగవంతుడు కూడా మీకు తోడ్పడలేడు. కావున ఈ చిన్ని పుస్తకం నుండి లబ్ది పొందడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. ప్రయత్నించి చూడండి. జీవితంలో ఎదుర్కొనే అన్ని పరీక్షలలో సక్సెస్ సాధిస్తారు, సాధించాలని ఆశిస్తూ..

- పబ్బ శ్రీనివాస్

అభినందనలు

ప్రతీ విద్యార్థి/ఉద్యోగార్థి జీవితంలో పరీక్షలు ఎంతో ప్రాధాన్యమైనవి. సంవత్సరంపాటు ఎంత కష్టపడి/ఇష్టపడి చదివినప్పటికీ ఆ చదివిన చదువంతా పరీక్షలో ప్రజెంట్ చేయడంపైనే అతని సక్సెస్ ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాంటి పరీక్షలు విజయవంతంగా ఎదుర్కొనటానికి Pabba's RISE Publications.. Director PABBA SRINIVAS రచించిన పుస్తకం "మొదటి ర్యాంక్ సాధించ డానికి ముఖ్యమైన సూత్రాలు" చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

ఈ పుస్తకంలో సమయాన్ని ఏవిదంగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలో తెలియజేయడం జరిగింది. దీనిలో తెలియజేసిన ప్రతీ ఒక్క సూచన మానసిక శాస్త్ర ప్రకారం తెలియజేసారు. అలాగే విద్యార్థులు విసుగుచెందకుండా సృజనాత్మక ఆలోచనతో చదవాలని తెలిపారు. ఆరోగ్యకరమైన శరీరంతోనే ఆరోగ్య కరమైన మేధస్సు సాధ్యమనే విషయాన్ని గురించి తెలియజేసారు. తమ వ్యక్తిత్వాన్ని ఆసాంతం తెలుసుకొని లోపాలను సవరించే విధంగా కృషిచేసి లక్ష్యనిర్దేశనవైపు దూసుకువెళ్ళి తమనుతాము సక్సెస్ ఫుల్ పర్సనాలిటీగా మలచడానికి తాము ఎదుర్కొనబోయే పరీక్షల్లో సక్సెస్ సాధించాలనే ఆశక్తిగల వారందరికీ ఈ పుస్తకం ఎంతో ప్రయోజనకరం. ప్రతి విషయాన్ని చిన్ని చిన్ని పాయింట్లరూపంలో తెలియజేసిన రచయిత పబ్బ శ్రీనివాస్ గారికి అభినందనలు.



పాత సతీష్,
పుస్తక విక్రయదారుడు
గణేష్ బుక్ స్టాల్, కరీంనగర్.

* మొదటగా మీరు చదువుకునే స్థలాన్ని ఒక గుడి ప్రాంగణంగా తయారు చేసుకోవాలి. స్నానం చేసి చదువు ప్రారంభించటం, నిశ్శబ్ద వాతావరణం, తలకి స్కార్ఫ్ చుట్టుకోవటం, అయిదు నిమిషాల ప్రార్థన, అగరొత్తి వెలిగించడం-ఇదంతా మీకు చదువు పట్ల భక్తిభావాన్ని కలుగచేస్తుంది.
* చేస్తున్న పనిని మనస్ఫూర్తిగా ఇష్టపడటమే ధ్యానం, దువ్వేటపుడు జుట్టునీ, తినేటప్పడు తిండిని, చదివేటప్పడు పాఠాన్నీ ఇష్టపడటమే ఏకాగ్రత! ఎక్కడయితే కుతూహలం వుంటుందో, ఆ పని మీద ఏకాగ్రత వుంటుంది. ఇది చదువుకి కూడా వర్తిస్తుంది.
* నియమబద్ధమైన ప్రణాళికతో కూడిన ఓ టైమ్‌టేబుల్ ఉండటం ఎంతో ముఖ్యం.
* తమ తమ చదువును నిర్లక్ష్యం చేసిన వారు విద్యార్థులుగా పిలిపించుకోవడానికి అనర్హులు.
* అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి సాధనకు రహస్యం ఒకటే: పదే పదే చదవడం, అర్థం చేసుకోవడం. చదివింది పరీక్షలో తగిన విదంగా ప్రజంట్‌చేయడం.
* ఆదివారాలు, శనివారంలో అరపూట స్కూలు/కళాశాల/కోచింగ్ సెంటర్ పోగా, మిగిలిన అరపూట, రోజులో మిగిలిన గంటలు మీ చేతుల్లో ఉంటాయి. ఆ రకంగా మీ చేతుల్లో ఉన్న సమయంలో ప్రతి నిమిషాన్నీ మీరు తెలివిగా వినియోగించుకుంటే చాలు. పాఠాలను పునశ్చరణ చేసుకోవడమే కాక, నిజంగానే ఓ గొప్ప వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించు కోగలుగుతారు.
* ముందుగా ఎన్నింటికి నిద్ర పోవాలో, ఎన్నింటికి లేవాలో కచ్చితంగా నిర్ణయించు కోవాలి. అలా నిర్ణయించుకున్న సమయాలను కచ్చితంగా పాటించాలి. లేదంటే మీరు వేసుకున్న టైమ్‌టేబుల్ కాస్తావృథా.
* ఇంట్లోఉన్న ఇతరులకు కూడా నీ టైమ్‌టేబుల్ గురించి చెప్పి పెట్టడం మంచిది. దీనివల్ల, మీరు చదువుకొనే సమయంలో వేరే పనులు చెప్పి, మిమ్మల్ని చీకాకు పరచకండా ఉంటారు.
* చదవడానికి కూర్చున్నప్పడు కనీసం ఓ గంటసేపైనా లేవకుండా, దిక్కులు చూడకుండా చదువులోనే పూర్తిగా మునిగిపోవాలి.
* ఓ గంట సేపు చదివిన తరువాత మీ స్థానంలో నుంచి లేచి, అలా కాసేపు బహిరంగ ప్రదేశంలో పచార్లుచేస్తూ గాలిపీల్చుకోవాలి. ఓ గ్లాసుడు మంచినీళ్లు తాగాలి. అటుపైన మళ్లీ చదువడానికి ఉపక్రమించాలి.
* ఓ టైమ్‌టేబులంటూ లేకుండా సమయాన్ని చక్కగా వినియోగించు కోవడం అసాధ్యం.

* చదువుకుంటున్నప్పుడు మధ్యలో అడపా దడపా మంచినీళ్ళు తాగడం వల్ల రక్తప్రసారం మెరుగవుతుంది. తత్ఫలితంగా మెదడు చురుకుగా పనిచేస్తుంది.
* చదువుతున్నప్పుడు కొన్ని క్లిష్టమైన పదాలు మీకు ఎదురు కావచ్చు. కాబట్టి, చదువుకునేటప్పుడు మీ వెంట సదా ఓ నిఘంటువును ఉంచుకోవాలి. ప్రతి పదాన్నీ సరిగ్గా ఎలా ప్రయోగించాలో తెలుసుకుంటే, భాష మీద మీకు అధికారం పెరుగుతుంది. దాంతో, మీ అధ్యయనం మరింత ఫలప్రదమవుతుంది.
* జ్ఞాపకశక్తి మెరుగుపరుచుకోవడానికి ఒక్కటే మార్గం ముందుగా పాఠాలను బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. అటుపైన వాటిని పదే పదే చదవాలి. తిరిగి వ్రాయడం ద్వారా సాధన చేయాలి. అప్పుడు ఆ పాఠాలు మీకు బాగా గుర్తుండిపోతాయి.
* ముఖాన్ని పుస్తకానికి మరీ దగ్గరగా పెడితే, కళ్ళూ, మెదడూ త్వరగా శ్రమకు లోనవుతాయి. దాంతో, నీ చదువు దెబ్బతింటుంది. కావున కళ్ళు, పుస్తకానికి మధ్య తగినంత గ్యాప్ ఉండేలా చూసుకోవాలి.
* పరీక్షల ముందు ఏం చదువాలి, ఎలా రివైజ్ చెయ్యాలి అని కంగారు పడవద్దు. పరీక్షలకి ఒక నెల రోజుల ముందే ఒక టైమ్‌టేబుల్ వేసుకుంటే టెన్షన్ వుండదు. ఇంకా వీలైతే సంవత్సరమంతా టైమ్‌టేబుల్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం మరీ మంచిది.
* ఒకే సబ్జెక్ట్‌ని ఎక్కువసేపు రివైజ్ చేయ్యవద్దు 'రివిజన్' అంటే చదువుకుంటూ పోవడం కాదు. గుర్తుంచుకోవటం, గుర్తుతెచ్చుకోవడం.
* పరీక్ష ప్రారంభానికి గంట ముందు నుంచీ మాట్లాడటం మానేసి మౌనంగా వుండండి.
* పరీక్ష అయ్యాక ఆ పేపరు గురించి చర్చించవద్దు సరిగ్గా వ్రాస్తే మార్కులు వస్తాయి. వ్రాయకపోతే రావు. దాని గురించి స్నేహితుల్తో మాట్లాడి ఏ లాభమూ లేదు- మనసు పాడవటం తప్ప.
* రివిజన్ సమయంలో అకస్మాత్తుగా-అప్పటి వరకూ చదవని సబ్జెక్ట్ కనబడవచ్చు కంగారు పడకుండా, గుర్తుపెట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.
* రిక్షాలో, ఆటోలో పరీక్షహాలు ముందు ఆఖరినిమిషంలో చదవొద్దు.
* రాత్రంతా మేల్కొని చదివామన్న ఫ్రెండ్స్ మాటలు విని కృంగిపోవద్దు.
* పరీక్షకి కొత్తపెన్ వాడవద్దు. ప్రాక్టీస్ అయిన కలంతోనే వ్రాయండి.

- ✻ పరీక్ష పేపరు పూర్తిగా మొత్తం చదివిన తర్వాతే, జవాబులు వ్రాయటం ప్రారంభించండి.
- ✻ బద్ధకం రెండు రకాలు. శారీరకం మానసికం మొదటి దాన్ని అలసట (టైర్‌సమ్) రెండో దాన్ని విసుగు (బోర్‌డమ్) అంటారు. చాలామంది ఈ రెండింటి మధ్య కన్‌ఫ్యూజ్ అవుతుంటారు. అలసిపోవటం అనేది రెండు కారణాల వల్ల వస్తుంది. తిండి, నిద్ర సరిగ్గా లేకపోవటం చేత! అందుచేత దీనిని మొదట అధిగమించండి.
- ✻ వీలైనంత వరకూ విద్యార్థి దశలో మాంసాహారానికి దూరంగా వుండడం మంచిది. తర్కానికి నిలబడకపోయినా, శాఖాహారుల్లోనే ఎక్కువ మంచి పండితులు, మేధావులు ఉండటం మనం గమనించవచ్చు.
- ✻ తెలుసు కాబట్టి సమాధానం ఎక్కువగా రాయవద్దు. మార్కులను బట్టి రాయండి.సమాదానం ఎప్పటికైనా ముగింపు అనేది ప్రశ్నను అనుసరించి మాత్రమే ఉండాలి.
- ✻ చదువుకి గంట ముందు చాక్‌లెట్, కూల్‌డ్రింక్‌లు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్, మిర్చిబజ్జీ, పానీపూరి, ఛాట్‌లు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, కేకులు తినకూడదు మనం తినే కొవ్వునీ, షుగర్‌నీ గ్లూకోజ్‌గా ప్రేవులు మారుస్తున్నప్పుడు ఆక్సిజన్ విపరీతంగా ఖర్చు అవుతుంది. అందుకే పరీక్షల ముందు పదిహేను రోజుల్నుంచి వీటిని పూర్తిగా మానెయ్యటం మంచిది.
- ✻ తిండికి, బద్ధకానికీ దగ్గర సంబంధం వున్నది. లంచ్, డిన్నర్ తక్కువ తిని, ప్రొద్దున్నే ఎక్కువ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తింటే రోజంతా హుషారుగా వుంటుంది.
- ✻ ఇంతకు ముందు చదివిన దానిని గుర్తు చేసుకుంటున్న ఐదు నిమిషాల సమయంలో, కుడిచేతి మధ్య వేలితో ఎడమవైపు ముక్కు మూసుకుని, కుడివైపు నుంచి గాలి పీల్చాలి. తరువాత కుడి బొటనవేలితో కుడివైపు నాసిక మూసి ఎడమవైపు నుంచి గాలి పీల్చాలి. తరవాత రివర్సులో మళ్ళీ చేయ్యాలి. ఊపిరితిత్తులు ఈ విధంగా స్వచ్ఛంగా, శుభ్రంగా తయారవు తాయి. అంతర్గత శక్తి పెరిగి కొత్త హుషారు వస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది. నెల రోజుల్లో దీని ఫలితంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది.
- ✻ మాంసాహారులైన విద్యార్థులకు కోడికన్నా ఫిష్ మంచిది.
- ✻ చదువుకుముందు పాలు, అరటిపళ్ళు తీసుకోకూడదు. అవి నిద్రకి ఉపకరిస్తాయి.

పరీక్షలు దగ్గరపడేకొద్దీ వ్యాకులం అయిదు దశల్లో పెరుగుతుంది.

1. పరీక్షలు ఇంకో నెలలో ప్రారంభమవుతాయనగా ఒక రకమైన అసౌకర్యం, ఒంటరితనం, అభద్రతాభావం ప్రారంభమవుతాయి.
2. పొద్దున లేవగానే ఎందుకో దిగులుగా వుంటుంది.
3. రాత్రంతా సరిగా నిద్రపట్టదు.
4. పరీక్ష మరుసటిరోజు ప్రారంభమవుతుందనగా, పెదవులమధ్య నవ్వు, మనసులో ఆనందం తగ్గుతాయి.
5. ప్రశ్నాపత్రం తీసుకుంటున్న సమయంలో ఈ టెన్షన్ టాప్‌కి చేరుకుంటుంది. దీన్ని సరిగ్గా కంట్రోలు చేయకపోతే తెలిసిన విషయాలు కూడా మర్చిపోవటం జరుగుతుంది.

ఈ సమస్యలు ఎదురుకాకుండా ఉండాలంటే...

1. విద్యాసంవత్సరము మొదటి రోజు నుంచి చదవండి
2. చదివించి తరచూ గుర్తు చేసుకోండి.
3. మీ ఇంట్లో (మాక్ టెస్ట్) మీకు మీరే పరీక్ష పెట్టుకోండి.
4. ప్రతిరోజు ప్రొద్దున్నే ఐదు నిమిషాలు ధ్యానం చేయ్యండి.
5. పరీక్షకు అరగంట ముందు కాసేపు ప్రార్థన చేయ్యండి.
6. పరీక్ష ముందుగాని, తరువాత గానీ ఎవరితోను మాట్లాడకండి.
7. పరీక్షవ్రాసే ముందొక నిముషం గుండెనిండా గాలి పీల్చుకొని, పిడికిలి బిగించి గాలి వదలండి.

* ఇవి పాటిస్తే వ్యాకులతకు తగ్గించుకొని పరీక్షలు విజయవంతంగా పూర్తిచేయవచ్చు.
* అర్థమయ్యేలా వ్రాయండి. మీ సామర్థ్యం అంతా వుపయోగించి ఎగ్జామినర్‌ని అయోమయంలో పడెయ్యకండి.
* చేతివ్రాత బాగాలేకపోతే మంచిమార్కులు సంపాదించటం కాస్త కష్టం.
* శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకున్నట్టే మెదడుని క్లీన్ చేసుకోవటానికి పది నిమిషాలు ఉపయోగించాలి. దానివల్ల మనస్సు/మెదడు ఒక రకమైన నిశ్శబ్ద స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆ తరువాత తనకిష్టమైన సుఖస్థితిలో పడుకుని, ఆ రోజు చదివిన పాఠాలను తిరిగి మననం చేసుకుంటూ నిద్రలోకి జారుకోవాలి.

* పుస్తకం ముందు కూర్చుని "ఎందుకొచ్చిన చదువురా భగవంతుడా..." అని మీలో మీరే వాపోవద్దు.అలా చేసే కొద్దీ పుస్తకం ఒక శత్రువుగా కనపడటం ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు ఎంత చదివినా అర్థం కాకపోవచ్చు.
* గోడవైపు తిరిగి చదువుకోండి కిటికీ ఎదురుగా కూర్చోవద్దు.
* వారానికి ఒకరోజు కేవలం ఇంగ్లీషులోనే మాట్లాడండి.
* ప్రొద్దున లేవగానే నిముషం పాటు ఆ రోజు కార్యక్రమాన్ని స్పష్టంగా ప్లాన్ చేసుకోవాలి. క్రితంరోజు చేసిన తప్పుల్ని తెసుకోవాలి. చేసిన తప్పులు సరిదిద్దుకోవటానికి ఏం చెయ్యాలో ఆలోచించి సరిదిద్దుకోవాలి.
* "నేను పొట్టిగా వున్నాను, నల్లగా వున్నాను, అందంగా లేను, డబ్బు లేదు" అన్న ఆలోచన్లు ఏకాగ్రతని దెబ్బతీస్తాయి. లేని వాటి గురించి మర్చిపోండి మీలో వున్న ఏదో ఒక కళని అభివృద్ధి చేసుకోండి. దీన్నే **'పాజిటివ్ థింకింగ్'** అంటారు.
* "మా తల్లితండ్రులకి చదువు రాదు, తెలివైనవారు కాదు' అని బాధ పడకండి. తెలివితేటలు వున్న వారికే తెలివైన పిల్లలు పుడతారనేది అబద్ధం. తెలివిని ఎవరైన పెంచుకోవచ్చు దానికి తల్లిదండ్రుల తెలివితో సంబంధంలేదు.
* ప్రొద్దున పక్కదిగగానే, చేతివేళ్లతో కాలిబొటన వేలు పట్టుకోవాలి. ఇలా పదిసార్లు చేయాలి. శీర్షాసనం వేయటం మరీ మంచిది.
* ఒక నిముషంపాటు మీకన్నా బీధవారి గురించీ, లారీ డ్రైవర్లకి అర్ధరాత్రి పూట 'టీ' అందించే కుర్రవాల్ల గురించీ, అసుపత్రిలో ఉన్న దురదృష్టవంతులైన పిల్లల గురించీ ఆలోచించండి. దీనివల్ల సానుకూల ఆలోచనలు, దయ, కరుణ పెరుగుతాయి.
* 'ఏకాగ్రత.. జ్ఞాపకశక్తి... ఆందోళన' అనేవి ఒక వృత్తం లాంటిది. ఆందోళన చెందగానే విద్యార్థి గూకోజ్ స్థాయిలో మార్పు వస్తుంది. దాంతో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. దాంతో ఇంటర్వ్యూకి ప్రవేశించినప్పుడు, ఆన్సర్ వ్రాయటానికి ముందూ, సమాదానం చెప్పటానికి ముందూ ఒక్క క్షణం ఆగాలి, నవ్వాలి, గుండెల్నిండా గాలి పీల్చుకోవాలి అని ముందే చెప్పాం.
* కోపం ఎక్కువగా వున్నవారికి చదువు సరిగ్గారాదు. తగ్గించుకోవాలి తప్పదు.
* గెలిచేవారితో కాలం గడపాలి. బద్ధకస్తులు బద్ధకస్తులతోనే వుంటారు. గెలిచే వారిని గమనించండి. వారికంత శక్తి, ఓర్పు, పనిమీద శ్రద్ధ ఎలా వస్తున్నాయో చూసి గమనించండి.

* **లేటరల్ థింకింగ్** అభివృద్ధి చేసుకోండి. కొత్తరకంగా ఆలోచించి, మంచి రిజల్టులన్ని తొందరగా సాధించగలగడాన్ని లేటరల్ ఆలోచనా విధానం అంటారు.
* చదువుపట్ల ఆకర్షణ పెంచి, దాని ద్వారా ఏకాగ్రత సాధించగలిగే మొట్ట మొదటి సూత్రం.. వీలైనంత సేపు, అవసరం లేనప్పుడు మౌనంగా వుండ(గలగ)టం! అదే ఖచ్చితమైన, సులభమైన ఏకైక మార్గం!
* కళ్ళు తొందరగా అలసిపోవటానికి కారణం, చదువుకునేటప్పుడు పుస్తకం వెనుకవున్న బ్యాక్ డ్రాప్!! అన్నిటికన్నా పసుపురంగు కళ్ళకి మంచిది. చాప మీద కూడా పసుపు రంగు గుడ్డ పరచాలి.
* చదువుకునేటప్పుడు చల్లటి, సువాసనభరితమైన గదిలో కూర్చుంటే, రెండు మూడు రోజుల్లోనే ఆ తేడా మీకు అర్థం అవుతుంది.
* చదవటం బోరు కొట్టినప్పడల్లా రాయటమో, లెక్కలు చేయటమో చెయ్యండి.
* ఇష్టమైన సబ్జెక్ట్‌తో చదువు ప్రారంభించి, కష్టమైనది తరువాత చదివి, మళ్ళీమరొక ఇష్టమైనది చదవండి.
* గదిలో ఒక కుండీలో చిన్న మొక్కని మీరే స్వయంగా పెంచండి. లేదా చిన్న అక్వేరియంలో రెండు చేపలు పెంచండి. చదువు బోర్ కొట్టినప్పుడు, బయటకు వెళ్ళనవసరం లేకుండా వాటిని చూస్తూ కొంచెంసేపు గడిపి, తిరిగి చదువుకోండి.
* చదువుకునే గదిలో ప్రపంచపటం, దేశపటం, రాష్ట్ర పటం తగిలించుకుంటే చదవటం బోరుకొట్టినప్పడల్లా వాటిని చూస్తూవుంటే ఉత్సాహంగా వుంటుంది. దేశాలూ, ప్రదేశాలు ఎక్కడున్నాయో తెలుస్తుంది. అదేవిదంగా ఫిజిక్స్, కెమిస్ట్రీలో కష్టమైన సూత్రాలు ఇంగ్లీష్‌లో గ్రామర్ టాపిక్స్, టెక్నిక్స్ కూడా గోడకి అతికించుకుంటే, తరచూ వాటిని చూస్తూ వుండవచ్చు.
* తమకి ఏకాగ్రత కుదరటంలేదని ఫిర్యాదు చేసే విద్యార్థులు అసలు కారణాన్ని వెతికి పట్టుకోవాలి తద్వారా దానిని అదిగమించవచ్చు.
* సాయంత్రం ఆరయ్యాక మీ స్నేహితుల్ని ఇంటికి రావొద్దనీ, ఫోన్‌చెయ్యవద్దనీ చెప్పండి. శెలవురోజు తప్ప, మిగతా రోజుల్లో స్నేహితుల్నీ-బంధువుల్ని ఇంటికి పిలవొద్దని మీ పెద్దలకి చెప్పండి. వారు పక్క గదిలో మాట్లాడుకుంటున్నా మీకు డిస్టబెన్సే!
* చదువుతూ వుంటే ఆలోచనలు ఎటెటోపోతూ ఉంటాయని కొందరు అంటూ వుంటారు. చదువు ప్రారంభించే ముందు మీరేంచేసారన్న విషయం మీద ఇది

చాలా వరకు ఆధారపడి వుంటుంది. చదువుకి ముందు ఎవరితో గొడవ పెట్టుకోవద్దు, గట్టిగా వాదించవద్దు.

* ఒక కుర్రవాడు స్నేహితుల్తో కలిసి సినిమాలు చూడటంలోనూ, కబుర్లు చెప్పటంలోనూ ఆనందం పొందుతాడు. మరో విద్యార్థి చెల్లికి చదువు చెప్పటంలోనూ, అమ్మకి పనుల్లో సాయం చెయ్యటంలోనూ సంతోషం చెందుతాడు. రెండూ బావున్నప్పుడు రెండోదే ఎందుకు చేయకూడదు? బయటకన్నా ఇంట్లో ఎక్కువ సమయం గడపటం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది.

* కళ్ళజోడు వున్నవారు అద్దాల్ని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. నోటితో కాకుండా కళ్ళతో చదవడం ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. బిగ్గరగా చదవటం మంచిదే కాని వయస్సు పెరిగే కొద్దీ ఈ అలవాటు తగ్గించుకోవాలి.

* కష్టమైన సబ్జెక్ట్ అంటే ఏమిటి ? ఇష్టం లేనిది. అంతేగా! చాలా మంది ఇష్టమైన సబ్జెక్ట్ ఎక్కువ సేపు చదువుతారు. తప్పకదా! కష్టమైన దానికి ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.

* ఈ ప్రపంచలో కెల్లా దురదృష్టవంతుడెవరంటే, తనకిష్టంలేని రంగంలో జీవితాంతం పనిచేస్తూ వుండి పోయేవాడే. కావున మీరుఎంచుకునే రంగాన్ని ఇష్టపడాలి. లేదా ఇష్టమైన రంగాన్ని ఎంచుకోవాలి.

* వర్రీటైమ్, ఇదొక గమ్మత్తయిన ప్రక్రియ. సాయంత్రంపూట రోజుకో గంట 'వర్రీ టైమ్' గా పెట్టుకొని చదువుకుంటున్నప్పడు ఏదైనా ఆలోచన పక్కదారి పట్టిస్తే దాన్ని ఒక కాగితం మీద వ్రాసుకొని ప్రక్కన పెట్టుకోవాలి. అలా వ్రాసుకున్నాక ఇక ఆ విషయం గూర్చి మర్చిపోయి తిరిగి మళ్ళీ చదువుకోవాలి. సాయంత్రం తీరిగ్గా కూర్చుని, అలా వ్రాసుకున్న లిస్ట్‌లో ఒక్కొక్క ఐటమ్ వర్రీటైమ్‌లో ఆలోచించటం ప్రారంభించాలి. అప్పటికి ఆ విషయం తాలూకూ సాంద్రత తగ్గిపోయి ఆలోచించటానికి ఏమీ మిగలదు.

* చదువు మధ్యలో ఒకసారి పంచదార (చెక్కర) కలపని పళ్ళరసం, గంట తరువాత సోయాబీన్‌పౌడర్ కలిపిన మజ్జిగ, చెరోగ్లాసు తాగితే నిద్ర రాకుండా శక్తివస్తుంది.

* నిద్రపోయే ముందు, అంతకు ముందే మీరు రికార్డ్ చేసి వుంచిన మీ స్వీయకంఠపు పాఠాన్ని వింటూ నిద్రలోకి జారుకోవటం అన్నిటికన్నా ఉత్తమమయినపద్ధతి. చదివిన దానికన్నా దాన్ని వినటం మంచి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

* కోర్కెని సమూలంగా తొలగించమని బుద్ధుడు చెప్పిన నిర్వాణ యోగం పూర్తిగా మనకి ఎలాగూ సాధ్యం కాదు. కానీ కోర్కెని వాయిదా వేయటం ద్వారా ఏకాగ్రత స్థితి సాధించవచ్చు.
* చిన్న వయసులో ప్రేమలో పడటం, ఆకర్షణని ప్రేమ అనుకోవటం, అనవసరంగా కోరి ఇబ్బందుల్ని కొని తెచ్చుకోవటమే! ఉన్న సమస్యలకి ఇది కూడా తోడై ఏకాగ్రతని దూరం చేస్తుంది.
* చదువుకునే ముందు ఒక టోపి పెట్టుకోవాలి. లేదా ఒక స్కార్ఫ్ కట్టుకోవాలి. అది ధరించగానే, ఆటోమాటిక్‌గా 'చదువుకునే మూడ్' వచ్చేస్తుంది. ఒక మతస్థులు ప్రార్థన ముందు టోపి పెట్టుకునేది అందుకే. అది పెట్టుకుని జోకు వెయ్యరు. అనవసరంగా మాట్లాడరు. పవిత్రత ఆపాదించేది అది. ఆ విధంగా, చదువుకి టోపికి జతచెయ్యడం (లేదా-తలకి స్కార్ఫ్ కట్టుకోవటం) మూడ్‌లోకి తీసుకెళ్తుంది.
* చదువుతున్నప్పుడు మధ్యలో గానీ, గంట ముందుగానీ, స్వీట్లు, చాక్లెట్లు, నూనె వస్తువులూ తినొద్దు. పరీక్షల ముందు నూనె పదార్థాలు, స్వీట్లు పూర్తిగా తగ్గించడం మంచిది.
* చదువు ప్రారంభించే ముందు ఒక లవంగం కానీ,యాలక పలుకు గానీ బుగ్గన పెట్టుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఆలోచనలు ఎటో పోయినప్పుడల్లా దాన్ని ఒకసారి కొరకాలి.
* ఉదయం, మళ్ళీ సాయంకాలం-ఇలా రెండుపూటలా స్నానం చేయడం అలవాటు చేసుకోవాలి. చన్నీళ్ళతో స్నానం చేయడం ఉత్తమం అది గనక సాధ్యంకాకపోతే, గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయాలి.
* ప్రతి రోజు పాఠశాలలో/కళాశాలలో/కోచింగ్ సెంటర్‌లో చెప్పబోయే పాఠాలన్నిటినీ తప్పనిసరిగా ముందుగానే చదవడం అలవాటు చసుకోవాలి. అలా గనకచేస్తే, ఉపాధ్యాయుడు పాఠంచెబుతూ, వివరించినప్పుడు విషయాన్ని మీరు బాగా ఆకలింపు చేసుకోగలుగుతారు. మీ అంతట మీరు చదివినప్పుడు అర్థం కాని భాగాలను సైతం బాగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. అలా మీ సందేహాలన్నీ తీరిపోతాయి.
* చదువు అనేది మనం తప్పనిసరిగా కట్టుబడి ఉండాల్సిన ప్రమాణమే. కాబట్టి, మీరు ఓ ప్రతిజ్ఞ పాలన సమయంలో ఉన్నారని గ్రహించండి.

* గ్రామాలలోని కాలుష్య రహిత వాతావరణం, ప్రశాంతమైన పరిసరాలు చక్కటి ఏకాగ్రతతో చదువులు సాగించడానికి తగిన వాతావరణాన్ని కల్పిస్తాయి.
* ముందుగా, అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా ఉదయం నిద్ర లేవగానే ముఖం కడుక్కొని, దేవుడికీ, మీ తల్లితండ్రులకు నా దినచర్య కార్యక్రమాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తానని, సమయం వృధాచేయనని 'ప్రణామాలు' చేయి. మీ దినచర్య దీనితోనే మొదలవ్వాలి. పెద్దలు, భగవంతుడు అందించే ఆశీస్సులే నీ కార్యాలను సఫలం చేస్తాయి.
* చదవడం కూడా తపస్సు చేయడంతో సమానమైనదే కదా! కాబట్టి, మీరు గట్టిగా కృషి చేయాలి.
* మీ సహపాఠీలతో కలిసి పాఠాలను సరిగ్గా చర్చించుకోవడమనే అలవాటును పెంచుకోవాలి, మననం చేసుకోవడం, మర్చిపోయిన అంశాలను మళ్ళీ చదవడం! తదేకదీక్ష, సాధనలతో ఏకాగ్రతను సాధించవచ్చు
* ఏ రోజుకారోజు విడువకుండా పట్టుదలతో మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించడమే-**తదేకదీక్ష.**
* ప్రతిరోజూ మీరు ఒకపద్ధతి ప్రకారం చదివితే, మనస్సు సహజంగానే ఏకాగ్రతను సంతరించుకుంటుంది. సాధన ద్వారా వ్యుత్పన్నమయ్యే శక్తి అపరిమితం.
* ఆశీస్సులు అందిచాల్సిందిగా మీరు పెద్ద వాళ్లను ప్రత్యేకించి అడగనక్కర లేదు. పరిపూర్ణమైన శ్రద్ధభక్తులతో భగవంతుడికి కానీ, పెద్దలకు కానీ మీరు నమస్కరించినప్పుడు, తక్షణమే వారి హృదయాలలో 'ఇతనికి ఆశీస్సులు లభించుగాక! అనే భావన తలెత్తుతుంది. అది ధర్మం.
* పరీక్షలకి ముందు కొందరికి రాత్రిళ్ళు తొందరగా నిద్రపట్టదు. పొద్దున ఆలస్యంగా నిద్రలేవటం జరుగుతుంది. దానివల్ల మరుసటి రోజు రాత్రి తొందరగా నిద్రపట్టదు. దీన్ని మానటంకోసం అలారం మంచానికి దూరంగా పెట్టుకోండి. దాని పక్కనే గ్లాసులో నీళ్ళు ఉంచుకోండి. తెల్లవారే అలారం మ్రోగగానే గడియారం వరకు నడిచివెళ్లి అక్కడ నీళ్లతో మొహం తడిచేసుకోవడం ద్వారా మత్తునుంచి బయటకు రండి. పగలు ఎంత నిద్రవచ్చినా ఆరోజు రాత్రివరకూ పడుకోకుండా ఏదైనా వ్యాపకం కల్పించుకోండి. అయిదు రోజుల్లో మీ నిద్ర గాడిలో పడుతుంది.

స్నేహితులు ఆరు రకాలు

1. **తెలివైనవారు:** వీరి కంపెనీలో మన తెలివి పెరుగుతుంది. పని విలువ తెలస్తుంది. కానీ వీరు కాస్త స్వార్థపరులుగా వుంటారు.
2. **మంచివారు:** వీరు ప్రాణం ఇస్తారు. ఆపదలో ఆదుకుంటారు.
3. **క్రిములు:** మనకి తెలియకుండానే మనల్ని పాడుచేస్తారు. అయినా వీరి కంపెనీ బాగుందనిపిస్తుంది. సిగరెట్లు, డ్రింక్స్ లాంటి చెడు అలవాట్లు కూడా వీరివల్లనే అలవడుతాయి. వీరి ప్రభావం నుండి బయటపడటం కష్టం.
4. **దొంగలు:** మన స్నేహితుల్లాగే నటిస్తూ మన వస్తువులు కొట్టేస్తారు. వెనుక గోతులు తవ్వుతారు. అవసరానికి వాడుకొని మాయమవుతారు.
5. **గడ్డిపరకలు:** వీరివల్ల లాభం ఉండదు, నష్టం ఉండదు. కబుర్లకి తప్ప మరిదేనికి ఉపయోగపడరు. సమయం వృదా అవుతుంది.
6. **హీన చరితులు:** ఏ లాభమూ లేకపోయినా వీరు మన గురించి బయట చెడుగా మాట్లాడతారు. మన మనసు కష్టపెడతారు.

మీ స్నేహితుల సంగతి సరే! మీరు ఇందులో ఏ రకానికి చెందుతారు? తెలుసుకొని మసలుకోండి అవసరమైతే పద్ధతి మార్చుకోండి.

నాలుగు రకాలైన అంశాల ద్వారా బ్రెయిన్ క్లీన్ చేయవచ్చు.

1. ప్రతి రోజు ప్రొద్దున్నే ప్రశాంతంగా ధ్యానించటం
2. తిరిగి నానాచెత్త చేరకుండా చూసుకోవడం (అంటే అనవసరమైన ఆలోచనలు, స్నేహాలు, ప్రేమలు, బాధలు)
3. ఎప్పటికప్పుడు మెదడుని సర్వీసింగ్ చేయటం (అంటే గేమ్స్ ఆడటం, మ్యూజిక్ వినటం., ఇష్టమైన వ్యక్తులతో సంభాషణ, ప్రముఖ వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు చదవడం... మొదలైనవి.)
4. మెదడుని పాడుచేసే వైరస్‌లకి దూరంగా ఉండటం (అంటే అధిక సినిమాలు లాంటివి)

* పై నాలుగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మనిషి మెదడు కంప్యూటర్‌కన్నా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.
* అవసరమైనప్పుడు మాట్లాడలేకపోవటాన్ని "ఇంట్రావర్షన్"
* అవసరం లేనప్పుడు మాట్లాడటాన్ని "ఎక్స్‌ట్రావర్షన్" అంటారు. రెండూ తప్పే! అందుకే

అనవసర సంభాషణ, వాదనలు, అనవసరమైన విషయాలపై అత్యుత్సాహాలు తగ్గించుకోవాలి.

* స్వీట్లు తింటూ డయాబెటిస్ తగ్గించమనే రోగిని డాక్టర్ ఏ విధంగా ట్రీట్ చెయ్యలేడో, అతి వాగుడు విద్యార్థికి ఏ సైకాలజిస్టూ ర్యాంకు తెప్పించలేడు.

* ఒక సినిమా గురించి గాని, నటుడి గురించి గాని వాదించేటప్పుడు ఎక్కడో నిద్రపోతున్న జ్ఞాపకాల్ని (న్యూ రాన్స్‌ని) మేల్కొల్పాలి. దానివల్ల ఆ న్యూరాన్లు చురుకు విభాగానికి వస్తాయి. అక్కడున్న (చదువు తాలూకు) న్యూరాన్లు విశ్రాంతి విభాగానికి వెళ్తాయి.

* అనవసరమైన విషయాలకి మెదడు ఎక్కువ స్థలం కేటాయించటాన్ని 'గార్బెజి స్పేస్' అంటారు. ఈ విధంగా అనవసర విషయాల్తో మెదడు ఒక చెత్తకుండీలా తయారవుతుంది. కావున అనవసరమైన విషయాలకు అంతగా ప్రాధాన్యం ఇవ్వకూడదు.

* పాఠం చదువుకుంటున్నప్పుడు కళ్ళద్వారా, పాఠం వింటున్నప్పుడు చెవుల ద్వారా తరంగాలు మెదడుకు చేరి, అక్కడి న్యూరాన్‌లలో స్థిరపడతాయి. చదువు మధ్యలోగానీ, చివరలోగానీ టి.వి. చూసినా, మాట్లాడినా ఆ విషయాలు వెళ్ళి మెదడులో వైరస్ (విష కణాలు) ని సృష్టిస్తాయి. అందుకే చదువుకి ముందే టి.వి. చూడండి చదువు తరువాత సినిమా, బయట డిన్నర్, టి.వి. సిరియల్స్ లాంటి మంచి ప్రోగ్రామ్స్ పెట్టుకుంటే ధ్యాసంతా అటే వుంటుంది. అందుకే "ఫలానా టైమ్ వరకు చదువుకుంటే, తర్వాత టి.వి. చూపిస్తాను." అని పిల్లల్తో ఎప్పుడూ అనకూడదు.

* మీ మనస్సు ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా, రోజంతా తాజాగా ఉండాలంటే రాత్రి వేళ గాఢనిద్ర పోవడం అత్యంత అవసరం.

* రోజు మొత్తంలో నిద్రా సమయం పోగా మిగిలిన పదిహేడు గంటల సమయాన్ని సమర్థంగా వినియోగించుకుంటే, మీరు అద్భుతాలు చేయవచ్చు.

* మనం శరీరాన్నీ, జుట్టునూ సరిగ్గా శుభ్రం చేసుకొంటూ స్నానం చేయకపోతే, మనస్సు చికాకుగా తయారవుతుంది. అది నెమ్మదిగా తన చురుకుదనాన్ని కోల్పోతుంది. ఫలితంగా, చదివే సామర్థం, చదివింది జ్ఞాపకం పెట్టుకొనే సామర్థం రెండూ దెబ్బతింటాయి. కావున తప్పని సరిగా రోజుకు రెండు సార్లు స్నానం చేయాలి.

* చదువు బోరుకొట్టినప్పుడు వంటింటిలోకి వెళ్ళి జంతికలో, చేగోడిలో వెతుక్కుని నోట్లో వేసుకుని, వస్తూ వస్తూ టి.వి. కాసేపు చూసి, తమ్ముడితో గొడవేసుకొని

తిరిగి వచ్చి చదువు మొదలు పెడితే ఏకాగ్రత నిలువదు కావున చదువు మధ్యలో ఎలాంటి వ్యాపకాలకు స్థానం కల్పించకూడదు.

* నువ్వు నీ శరీరానికి, మనస్సుకూ తగినంత పని కల్పిస్తే, రాత్రి వేళ సుఖంగా నిద్ర పట్టడం ఖాయం.
* వారానికి ఒక రోజు ఎంపిక చేసుకొని, ఆ రోజు సాయంత్రం ఓ రెండు గంటలు మాట్లాడకుండా మౌనంగా వుండండి.
* రాత్రి చదువు పూర్తయ్యాక ఓ రెండు నిముషాలు మాట్లాడదామని స్నేహితులకి ఫోన్ చేయ్యకండి. అది అక్కడితో ఆగదు. తద్వారా గంటల కొద్ది సమయం వృథా అవుతుంది.
* మింట్ (పుదీనా) వాసన మెదడును ఉత్తేజపరుస్తుంది. చదువు ప్రారంభానికి ముందు పుదీన వాసన గుండెల్నిండా పీల్చడం వలన ఫ్రెష్‌గా వుంటుంది.
* చదువు ప్రారంభించడానికి ముందు ఒక అగరొత్తి వెలిగించి ఆపై చదువుకోవాలి. ఆ వాసనకీ, ఏకాగ్రతకీ మధ్య కొద్ది కాలంలోనే లింక్ ఏర్పడుతుంది. ఆ వాసన పీల్చగానే ఆటోమెటిక్‌గా చదువుకోవాలనిపిస్తుంది. దీని ఫలితం అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది.
* సాయంత్రం పూట చదువు ప్రారంభానికి ముందు స్నానం చెయ్యాలి. లేదా మొహం శుభ్రంగా కడుక్కొని ఫ్రెష్‌గా చదువు ప్రారంభించాలి. దీని వల్ల ఏకాగ్రత పెరగటమే కాకుండా నిద్ర కూడా బాగా పడతుంది. స్టీమ్ మిషన్ వున్నట్లయితే చదువుకి ముందు పసుపు నీటితో ఫెషియల్ చేసుకుంటే, ఏకాగ్రతతో పాటు మొహానికి నునుపుదనం కూడా పెరుగుతుంది.
* జవ్వాది, పసుపు, కస్తూరి అత్తర్, గోరు చనాయ్‌లలో (ఏదీ నచ్చితే అది) మెడ దగ్గర వ్రాసుకోవాలి. ఇవి ఏ పెద్ద కిరాణా షాపులోనైనా దొరుకుతాయి. అభిరుచిని బట్టీ ఎంపిక చేసుకోవాలి. బయటనుంచి వచ్చే వాసనల్ని ఇవి ఆపుతాయి.
* వీలైనంత వరకూ బయటి శబ్దాలు స్టడీరూమ్‌లోకి ప్రవేశించకుండా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. అలవాటు చేసుకోగలిగితే చదువుకునేటప్పుడు ఇయర్‌ప్లగ్‌లు (చెవులకి పెట్టుకునే ప్లగ్‌లు లేదా దూది) ఉపయోగించటం కూడా మంచిది.
* ఆహ్లాదకరమైన విషయాల్తో ప్రారంభించి, క్రమంగా చదువులోకి ప్రవేశించండి. నాన్ డిటెయిల్డ్ కథతో ప్రారంభించి, సబ్జెక్ట్‌లోకి రావటంలాగా అన్నమాట!

* గడువుకు ముందే, చదవాలనుకున్నదంతా అయిపోతే ఆ రాత్రి ఎంత హాయిగా నిద్రపోవచ్చో ఒకసారి అనుభవంలోకి వస్తే ఇహ మీరు ఆ అలవాటు వదలరు.
* పేపర్లో నెంబర్ కనబడకపోతే, వెంటనే నిరాశ, నిస్పృహలు కలగటం సహజమే. దానికి కారణాలు ఇవి:

1. మళ్లీ పాఠాలన్నీ చదవాలి
2. క్లాస్‌మేట్స్ మరో పైతరగతికి వెళ్లిపోతారు
3. జూనియర్స్‌తో కలిసి చదవాలి
4. స్నేహితులు, బంధువులు నవ్వుతారు
5. ఫేలయ్యే వారిపట్ల సమాజం చులకనబావం కలిగివుంటుంది.
6. తల్లిదండ్రుల ఆశలన్నీ కూలిపోతాయి. ఇవే కారణాలు.

కానీ ఆలోచించి చూడండి. ఇవేమి ఆత్మహత్య చేసుకుని నిండు జీవితాన్ని బలిపెట్టుకోవలసినంత పెద్ద కారణాలు కావు. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్న కసినీ, దుఃఖాన్ని కాస్త వాయిదా వేసుకోగల్గితే అది తగ్గిపోతుంది.

* జ్ఞానసముపార్జన కోసం చదవడం ముఖ్యమే. అయితే, పరీక్షల్లో బాగా వ్రాసి, మంచి మార్కులు సంపాదించుకోవడానికి అనువుగా చదవడం కూడా అంతే ముఖ్యం.
* గది తలుపులు వేసుకోండి. చదువు బోరు కొట్టినప్పడు లేచి, గదిలోనే పచార్లు చెయ్యండి "నడవటం కన్నా చదవటమే బావుంది.' అని అనిపించినప్పడు తిరిగి కూర్చుని చదవండి.
* ఒక పని ప్రారంభించడానికి కొన్ని ఆటంకాలుంటాయి. వీటిని ఇంగ్లీషులో 'రోడ్‌బ్లాక్స్' అంటారు. చదువుకి ముందు తలనొప్పిగా అనిపించటం, ఇంకేదో పని దానికన్నా ముందు చెయ్యాలనిపించటం, గది వేడిగా వుందన్న ఇబ్బంది ఇవన్నీ ఉదాహరణలు వీటిని ఎంత తొందరగా నిర్మూలించగలిగితే అంతమంచిది. చదివే టైమ్ దగ్గరపడేకొద్దీ దాన్ని ఎలా వాయిదా వెయ్యాలా అనిపిస్తుంది.
* కొందరు విద్యార్థులు కళ్లార్పకుండ ఋషుల్లా పుస్తకాల్లోకి చూస్తూ ఉంటారు. కాని ఆలోచనలు మాత్రం ఎక్కడో వుంటాయి. కాగితం, కలంతో కూర్చుంటారు. కాని ఒక్క అక్షరం వ్రాయరు. దీన్నే 'డ్వాడ్లింగ్' అంటారు. పోని ఆ విధంగానైనా ఆనందంగా వుంటారా అంటే అదీలేదు. 'చదువుపై మనసు నిలపటం లేదే' అని బాధపడుతూనే వుంటారు.

* ఈ రోజు అనుకున్నది మొత్తం చదివేస్తే మరుసటి రోజు సినిమా, హోటల్ ఏది ఇష్టమైతే దానికి వెళ్తాను అనుకోవాలి. అనుకున్న చదువు పూర్తయ్యే వరకు వెళ్లకూడదు.
* మరుసటి రోజు క్లాసులో పాఠం ఏమి చెప్తారో ముందే తెలుస్తుంది. కాబట్టి ముందు రోజు దాన్ని ఒకసారి పూర్తిగా అర్థం కాకపోయినా చదువుకుని వెళ్తే టీచర్ చెప్తున్నప్పుడు ఇంకా బాగా అర్థం అవుతుంది. "అరె... ఇదంతా తెలిసిందే" అన్న ఫీలింగ్ నమ్మకాన్ని ఇస్తుంది. మీ మనస్తత్వంపై ఇది గొప్ప ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. పాఠాన్ని ముందు చదవటం కష్టమే ! కాని ప్రయత్నించి చూడండి రిజల్టు మీకే అద్భుతంగా కనపబడుతుంది.
* చదివే స్థలాన్ని మార్చొద్దు పక్కమీద పడుకుని చదవొద్దు మరీ మార్పు కావాలనుకుంటే మేడపైకి వెళ్లి చదువుకోండి.
* వీలైనంతవరకూ ఒంటరిగా చదవండి. కంబైన్డ్ చదువు హుషారుగానే ఉంటుంది. కాని కబుర్లకి దారితీయవచ్చు. లైబ్రరిలో చదవడం అలవాటు చేసుకోండి.
* గంటకన్నా ఎక్కువ చదివేటప్పుడు, మధ్యలో అయిదు నిమిషాలు విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. ఈ సమయంలో టి.వి. చూడటం గానీ, కబుర్లు చెప్పటం కానీ చెయ్యకూడదు. కళ్లమీద తడిగుడ్డ వేసుకుని, తల వెనక్కి వాల్చి అప్పటి వరకూ చదివింది గుర్తు తెచ్చుకోవాలి.
* ఆహారం, అతినిద్ర, అలవాట్లు ఇవి మూడు ఏకాగ్రతకి శత్రువులే.
* ప్రొద్దున్నే లేవగానే అద్దంలో అయిదు సెకన్లు మీ మొహాన్ని చూసుకుంటూ సన్నగా నవ్వండి. నవ్వినప్పుడు మెదడులో "సెరొటనైన్" అనే రసాయనం విడుదల అవుతుంది. అది మిమ్మల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది.
* ప్రొద్దున లేవగానే "....జగమే మాయ.. బ్రతుకే మాయ' లాంటి మాటలు విన్నా ఇంట్లో వారితో గొడవ పడినా రోజంతా డల్‌గా ఉంటుంది.
* టెన్షన్ వల్ల "కార్టిజాల్" అనే కెమికల్ విడుదల అవుతుంది. అది పొరపాటు చెయ్యడానికి దారి తీస్తుంది. టెన్షన్ వల్ల విడుదలయ్యే "కార్టిజాల్" కి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే ఒకే ఒక మందు 'సెరొటనైన్' అది చిరునవ్వు వల్ల వస్తుంది. అందుకే పరీక్ష వ్రాసేటప్పుడూ, ఇంటర్వ్యూ సమయంలోనూ చిరునవ్వుతో ఉండాలి. నిద్ర లేవగానే నవ్వమన్నది కూడా అందుకే!

* తెల్లవారుఝామున 'బ్రహ్మా సమయము' అంటారు. అప్పుడు చదివింది సాధారణంగా మర్చిపోవటం జరగదు. అయితే కొందరు స్నానం చెయ్యకుండా చదువు ప్రారంభిస్తారు. అది తప్పు. స్నానం చేసి ఐదునిమిషాలు ప్రార్థనచేసి చదవడం మొదలుపెడితే బహ్మా సమయంలో ఏకాగ్రత బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది.

* తెల్లవార్నే చదవవలసిన పుస్తకాలూ, నోట్సూ, పెన్నూ మొదలైనవి రాత్రే సర్దుకుని పెట్టుకుంటే పొద్దున్నే వాటిని వెతికే శ్రమ, అలసట, ముఖ్యంగా విసుగు ఉండదు. చదువుకు ముందే నీళ్ళసీసా వగైరా దగ్గర వుంచుకుంటే తిరిగిలేచే అవసరం ఉండదు.

* ప్రొద్దున లేవగానే టేప్‌లో (సెల్‌ఫోన్‌లో నైన) ఏదైనా ఉదయరాగాన్ని (భూపాలం, మలయ మారుతం లాంటివి) వింటూ కాలకృత్యాలు పూర్తి చేయాలి. అన్నిటికన్నా బెస్ట్ సుప్రభాతం వినటం! స్నానం పూర్తి చేసేవరకూ ఎవరితో మాట్లాడకుండా ఈ విధంగా చేస్తే దాని ప్రభావం రోజంతా చాలా గొప్పగా ఉంటుంది.

* కరాటే ఆటగాడు పోటీలోకి ప్రవేశించబోయే ముందు ఏ విధంగా గాలిలోకి పంచ్‌లు ఇస్తూ, బలంగా వూపిరితీస్తూ, 'మూడ్' లోకి ప్రవేశిస్తాడో.. ఆ విధంగా రాత్రిపూట చదువు ప్రారంభానికి ముందు నిముషం కళ్ళు మూసుకుని బలంగా ఊపిరి పీలుస్తూ వదలండి. దీన్నే **"క్లీనింగ్‌ది మైండ్ సెట్"** అంటారు. మొదట్లో కష్టంగా ఉంటుంది. అలవాటు అయ్యేకొద్దీ ఫలితం కనపడుతుంది.

* వేసవి సెలవుల్లో సహా క్రమం తప్పకుండా ప్రతి రోజూ చదవండి.

* పరీక్షల ముందు 'కాస్త' ఎక్కువ చదవండి. అంతే కాని టెన్షన్ వద్దు.

* ప్రశ్నాపత్రం చూడగానే, "ఇదేమిటీ ఇంత సులభంగా వుందీ క్వశ్చన్ పేపర్" అనిపించాలి. సబ్జెక్ట్‌లపై పూర్తి అధికారం ఉంటేనే ఆ ధీమా వస్తుంది.

* చెడు అలవాట్లు కలుగుతున్నట్టు అనుమానం కలుగుతున్నా మర్కులు తగ్గిపోతున్నా బద్ధకం ఎక్కువ అవుతున్నా వెంటనే మీరు చెయ్యవలసింది - మీ గది వాతావరణాన్ని అలవాట్లనూ మార్చేయ్యటం! దాని కన్నా ముఖ్యమైనదీ, కష్టమైనదీ మరొకటి వున్నది. మీ స్నేహబందాన్ని, వెంటనే మార్చెయ్యండి. ఒక్కసారి ఆలోచించి చూడండి. కొత్త వాతావరణం, కొత్త పరిస్థితులు, కొత్త స్నేహితులు... మీ కొత్త నిర్ణయాన్ని అమలు జరపటానికి ఈ మార్పుచాలా సహాయపడుతుంది.

* ఓసారి మీరు స్నేహితుల్తో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మీకు తెలియకుండా ఎవర్నన్నా

ఆసంభాషణ రికార్డ్‌చేయమనండి. తరువాత వినండి. అది ఎంత నిరర్థకమో మీకే తెలుస్తుంది. మరుసటిరోజును ఎలాగూ కలుసుకోబోతారుగా !

* మధ్యాహ్నం లంచ్‌టైమ్‌లో కబుర్లు చెప్పకుండా పదినిమిషాలు కళ్లు మూసుకుని విశ్రాంతి తీసుకోవటం నేర్చుకోండి. అది గొప్ప ఫలితాన్నిస్తుంది.
* చదువుతున్న పాఠాన్ని చిన్న చిన్న పాయింట్ల రూపంలో ఒక తెల్లకాగితంపై వ్రాసుకోండి తరువాత ఆ పాయింట్లని "మీ భాషలో" తిరిగి వివరంగా వ్రాయండి అంతే మొత్తం పాఠం మీ మెదడులో ప్రింట్ అయిపోతుంది. దీన్నే "కీ.నోటింగ్" అంటారు.
* నిరంతరం మెదడుతో ఎక్సర్‌సైజ్ చేయించండి. ఖాళీగా వున్న సమయాల్లో తొమ్మిదో ఎక్కం వెనుక నుంచి చదవటం, జెడ్ నుంచి ఎ వరకు ఆలోచించటం, కళ్లుమూసుకుని మీ గదిలో ఏ యే వస్తువులు వున్నాయో గుర్తుతెచ్చుకుంటూ వ్రాయటం మొదలైనవన్నీ మెదడుని ఎల్లప్పడు చురుగ్గా వుండేలా చేస్తాయి.
* రోజుకో రెండు కొత్త ఇంగ్లీషు పదాలు నేర్చుకోండి. తెలుగురాని వారు ఇద్దరు ముగ్గురితో స్నేహం చేయండి. అప్పడు తప్పనిసరిగా ఇంగ్లీషు మాట్లాడవలసి వస్తుంది.
* పరీక్ష టైములో యాలక్కాయ తొక్క నములుతూ వ్రాస్తే క్రికెటర్లు చూయింగ్‌గమ్ నమిలిన విధంగా రిలాక్స్ అవ్వొచ్చు.
* **ఆహార నియమాలు అంటే తక్కువ తినటం, రుచిలేని తిండి తినటం కాదు. సరిఅయిన సమయంలో సరిఅయిన నిష్పత్తిలో తినటం.**
* సాధారణంగా మనం పొద్దున అన్నం, రాత్రిళ్ళు చపాతీలు తింటూవుంటాం. అన్నం తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. రొట్టెలు నెమ్మదిగా జీర్ణం కావు. అందుకని (ముఖ్యంగా విద్యార్థులు) పగలు రొట్టెలు, రాత్రిళ్ళు అన్నం తినటం మంచిది.
* బద్ధకానికి మరో కారణం నిద్ర నియమం సరిగ్గా లేకపోవటం, కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని 'రేపు ఆదివారమే కదా' అని శనివారం అర్థరాత్రి వరకూ టి.వి. చూడనిస్తారు. ఆదివారం పూట అలా గంటలపాటు నిద్రపోవటం వలన నిద్ర సైకిల్ దెబ్బతింటుంది. దాని ప్రభావం రెండు మూడు రోజుల వరకు పోదు.
* మధ్యాహ్నం పూట (శలవురోజున) గంటల తరబడి నిద్రపోవటం మంచిది కాదు.
* అర్థరాత్రి వరకూ చదవడం, తెల్లవారు ఝామున నాలుగ్గంటలకి ముందే లేచి

చదవడం రెండూ వేస్తే..! వాటికోసం టీ, కాఫీలు తాగటం, టాబ్లెట్‌లు వాడటం మరీ ప్రమాధకరం.

* సమయానికి లేవటం, స్నానము, భోజనము కరెక్టుగా చేయుటం క్రమశిక్షణకి మొదటి మెట్టు. ప్రతి రోజు ఠంచనుగా ఒకే సమయానికి చదువు ప్రారంభించి ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే విద్యార్థి సగం విజయం సాధించినట్టే అదే విధంగా ఏయే సబ్జెక్టు ఎంత సేపు చదవాలో ముందే నిర్ణయించుకోవటం మంచిది.

* క్రమశిక్షణ అంటే కేవలం చదువు, సమయనిబద్ధతే కాదు, ఏ వస్తువు ఎక్కడుండాలో అక్కడ వుంచుకోవటంనుంచీ, లేవగానే పక్క బట్టలు సర్దటం వరకూ అంతా క్రమశిక్షణే. ఏకాగ్రతకి ఇది కూడా చాలా ముఖ్యం.

* పరీక్షల ముందు ఇచ్చే శెలవుల్లో మధ్యాహ్నం రెండు గంటలపాటు నిద్ర పోండి లేచి మళ్ళీబ్రష్ చేసుకుని, స్నానం చేసి చదవండి అప్పుడు ఉదయం వున్నట్లు ఫ్రెష్‌గా వుంటుంది. దీన్ని **"ఒకరోజు-రెండు ఉదయాలు"** టెక్నిక్ అంటారు.

* మీ అలవాట్లు మీ స్నేహితుల మీదే చాలా వరకూ ఆధారపడి ఉంటాయి. స్నేహితుల్ని జాగ్రత్తగా ఎంపిక చేసుకోండి.

* చదివినది మీకు సరిగ్గా గుర్తుండకపోవచ్చు. కానీ, ఇతరుల నుంచి విన్నది మాత్రం సాధారణంగా మనస్సు మీద ముద్రవేస్తుంది. అంతేకాకుండా, ఓ బృందంగా ఏర్పడి చదవడం, చర్చించుకోవడం మీలో ఉత్సాహాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

* వేగంగా వ్రాస్తున్నప్పటికి, దస్తూరి ముత్యాల లాగా గుండ్రంగా ఉండేలా చూసుకోవాలంటే అది మంచి కలంతోనే సాధ్యమవుతుంది.

* పరీక్షలో మీరు వ్రాసిన సమాధాన పత్రాలు శుభ్రంగా, అర్థమయ్యేలా ఉండాలని పరీక్షకులు ఆశిస్తారు. మీరు వ్రాసిన సమాధానాలు శుభ్రంగా ముత్యాల లాంటి వ్రాతతో ఉన్నాయంటే, వాళ్ళు ఆనందంగా మరిన్ని మార్కులు వేస్తారు. అలాకాకుండా, మీ దస్తూరి కొక్కిరిబిక్కిరిగా, వికారంగా ఉంటే, మీకు నిజంగా రావాల్సిన మార్కులు కూడా రాకపోవచ్చు. కాబట్టి దస్తూరి మీద శ్రద్ధ వహించండి.

దస్తూరి ముత్యాల లాగా అందంగా, గుండ్రంగా ఉండాలంటే,
అయిదు ముఖ్యమైన అంశాలను గమనించాలి. అవి

1. అక్షరాలను గుండ్రంగా వ్రాయాలి.
2. ఎక్కడా మరకలు, కొట్టివేతలు, దిద్దుబాట్లు ఉండకూడదు.
3. అక్షర దోషాలు ఉండనేకూడదు.
4. పంక్తులు వరుసలో ఉండేలా వ్రాయాలే తప్ప వంకర టింకర్లు పోకూడదు.
5. వ్రాసేవాక్యాలు వ్యాకరణపరంగా సరైనవై ఉండాలి.
6. అక్షరాల మధ్య, పదాల మధ్య, వరుసల మధ్యన దూరం సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
7. అక్షరాలన్నీ ఒకే సైజులో ఉండాలి. కాని కొన్ని పెద్దగ కొన్ని చిన్నగా ఉండకూడదు.

* చదవడం, వ్రాయడం - రెండూ కలిపితేనే చదువని మీరు తెలుసుకోవాలి. విలక్షణ రీతిలో చదవడం ఎంత ముఖ్యమో, తప్పలు లేకుండా వ్రాయడం కూడా అంతే ముఖ్యమని గ్రహించాలి.
* అన్ని ప్రశ్నలకూ ఓ నియమిత సమయంలోగా సమాధానాలు వ్రాయాలి గనక, త్వరత్వరగా వ్రాయడం కూడా సాధన చేయాలి. ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా కొద్దిసేపు వ్రాయడం సాధన చేయాలి.
* పరీక్షలలో పంక్తులు సూటిగా లేకపోయినా, వంకర టింకరలు పోయినా, అక్షరాల పరిమాణం ఒకే విధంగా లేకపోయినా, పదాల మధ్య దూరం సరిగా లేకపోయినా అక్షరాలు ఒకదాని మీదకు మరొకటి ఎక్కినా, మార్కులు తగ్గుతాయి. శుభ్రంగా లేకపోయినా మార్కులు తగ్గుతాయి.
* మీరు వ్రాసిన దాంట్లో అక్షర దోషాలేమైనా ఉన్నాయేమో పాఠ్యపుస్తకం సాయంతో చూసుకోండి. దాంతో ఇచ్చిన దాన్ని చూసి సరిగ్గా వ్రాయడానికి కూడా ఎంత జాగ్రత్తగా శ్రద్ధగా ఉండాలో మీకే అర్థమవుతుంది.
* ఒక వ్యక్తికి తెలివితేటలు జ్ఞానము ఉండి ఉండవచ్చు. కానీ అతను పరీక్షలో తప్పినట్లయితే లాభమేముంది ? పరీక్షలో విజయం సాధించడానికి అన్ని పాఠ్య వాచకాల మీదా సరిసమానమైన శ్రద్ధ కనబరచాలి.

ప్రపంచ చరిత్రను మార్చిన ప్రముఖుల్లో మీరు కూడా ఒకరవవచ్చు.
ఏమో ఎవరు చెప్పొచ్చారు. పై సూత్రాల్లో సగం పాటించండి. మార్పు మీకే తెలుస్తుంది.

All the Best...

Pabba's RISE Publications

... Published Books & CD's

1) New Generation & Advanced Spoken English
2) New Generation Spoken Enlgish
3) TET / DSC English
4) English Grammar (In English)
5) English Grammar (In Telugu)
6) Correction of Sentences
7) Words often Confused
8) English Vocabulary
9) Small Words
10) Teacher's Hand Book
11) English Vocabulary CD
12) Neeve Vijetha
13) Sri Vasavi Kanyaka Parameshwari Charitra
14) Modati Rank Sadhinchutaku Mukyasutralu

